

ABSTRAK

Ronald Tula. NIM. 161 407 037. “Pengaruh Pelatihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Pukulan *Smash* dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Tilamuta Kabupaten Boalemo”. Skripsi. Pada Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. 2012

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana pengaruh pelatihan kekuatan otot tungkai terhadap pukulan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tilamuta Kabupaten Boalemo. Sedangkan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan kekuatan otot tungkai terhadap pukulan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tilamuta Kabupaten Boalemo.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh harga X^2_{hitung} sebesar 0.013 lebih. Sedangkan dari daftar distribusi chi-kuadrat pada tingkat kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $(dk) = k - 1$ diperoleh $X^2_{(0,95)(1)} = 3,84$. Ternyata harga X^2_{hitung} lebih kecil dari X^2_{daftar} , sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil penelitian untuk memiliki varians populasi yang homogen.

Dari hasil pengujian pertama diperoleh harga t_{hitung} sebesar -8.97, sedangkan dari t_{daftar} diperoleh sebesar 2,00 (data terlampir). Ternyata harga t_{hitung} lebih kecil dari t_{daftar} , atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan menerima H_1 . Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang berarti antara pelatihan kekuatan otot tungkai terhadap pukulan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler kelas VIII SMP Negeri 4 Tilamuta Kabupaten Boalemo” dapat diterima.

Kata Kunci: Pelatihan Kekuatan Otot Tungkai dan Pukulan *Smash*

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH PELATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
PUKULAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 4 TILAMUTA
KABUPATEN BOALEMO**

**OLEH
RONALD TULA
NIM. 161 407 037**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP. 19570902 198203 2 001**

**Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd
NIP. 19581219 1982033 1 002**

**MENGETAHUI
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan**

**Hendro Kusworo, S.Pd, M.Pd
NIP. 19811230 200501 1 002**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP
HASIL LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG
(Suatu Penelitian Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Telaga)**

**OLEH
RONALD TULA
NIM. 161 407 037**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Hari/Tanggal : Rabu, 11 Juli 2012
Waktu : 09.00 – Selesai
Penguji :

- | | | |
|--|---------|-------|
| 1. <u>Marsal Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd</u>
NIP. 19760423 200501 1 020 | 1. | |
| 2. <u>Ucok H. Refiater, S.Pd. M.Pd</u>
NIP. 19771120 200312 1 003 | 2. | |
| 3. <u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u>
NIP. 19570902 198203 2 001 | 3. | |
| 4. <u>Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd</u>
NIP. 19581219 1982033 1 002 | 4. | |

**Gorontalo, Juli 2012
DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

Dra. Hj. Rany Hiola. M,Kes
NIP. 19530913 198302 2 001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

*“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”
(Q.S. Al-Mujaadilah 11:490)*

*“Kejujuran yang menyakitkan masih lebih baik daripada kemunafikan yang menyenangkan”
(Ronald)*

*“Jadikanlah hari kemarin sebagai pengalaman, dan hari ini adalah perjuangan untuk meniti hari esok dalam mencapai masa depan yang cerah”
(Ronald)*

Kupersembahkan karya ini sebagai Dharma Baktiku kepada:

Ayah Bundaku tercinta (**Riko Tula dan Ibuku Sry Mautje Hasan**). Terima kasih atas sujud dan do'amumu yang tidak pernah putus dan selalu sabar mendidik, membimbing dan melindungi tanpa mengenal panasnya matahari dan dinginnya hujan hingga tak terdengar keluhanmu untuk mencari keping demi keping rupiah demi membiayai studiku.

Segenap keluarga Tula, Luneto, Hasan, Rivai, Ahmad, Alfalah, kerabat dan sahabat-sahabatku yang tidak penulis sebutkan satu persatu, terimakasih kuucapkan semuanya.

Teristimewa buat istriku tercinta (Yuningsi Rivai) yang selalu memberikan motivasi dan dorongan

**ALMAMATERKU TERCINTA
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
TEMPAT AKU MENIMBA ILMU**

2012

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran allah SWT, karena berkat kasih dan keridoan serta lindungannya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini tepat pada waktunya.

Adapun maksud penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan dalam rangka menempuh ujian sarjana pada Universitas Negeri Gorontalo, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Tahun 2012.

Penulis menyadari keterbatasan dan kemampuan yang dimiliki, hanya berkat bantuan dari semua pihak dan terutama Ridho dari Allah SWT. Maka semua kendala dapat teratasi. Olehnya itu, melalui kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati menyampaikan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. DR. Hi. Samsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Sarson W. Dj. Pomalato, M.Pd, Edward Wolok, ST. MT, Dr. Fence Wantu, SH, MH, dan Prof. Dr. Hasanudin Fatsah, M.Hum.Si masing-masing selaku Pembantu Rektor I, II, III dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dra. Rani Hiola, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.

4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, Dian Saraswati, S.Pd, M.Kes, Ruslan, S.Pd, M.Pd selaku Pembantu Dekan I, II, dan III Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Hendro Kusworo, S.Pd, M.Pd dan Marsal Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd, selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Keolahragaan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo
6. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd selaku selaku pembimbing skripsi
7. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
8. Guru dan seluruh staf tata usaha SMP Negeri 4 Telamuta Kabupaten Boalemo dan teristimewa buat siswa kelas VIII.
9. Teman-temanku senasib sepenanggungan angkatan 2007/2008 dan angkatan 2008/2009 (Ian, Ucin, Kasran, Yupink, Anto, Arlan, Alwin, Linda, Ica, Aip, Ai, Hamsir, Ikbal Helman, Yuyun, Sari, Asis) dan yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
10. Segenap kerabat, sahabat, keluarga dan semua pihak yang tidak sempat disebutkan namanya satu persatu, yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses dan penyelesaian studiku.

Akhirnya, atas segala kesalahan dan keikhlasan kepada semua pihak baik sengaja maupun tidak, penulis sangat mengharapkan ketulusan hati untuk dapat dimaafkan, semoga ilmu bimbingan dan bantuan yang telah diberikan oleh

berbagai pihak, insya Allah akan memperoleh imbalan yang setimpal dari Allah SWT dan semoga berkat dan karunia-Nya akan selalu dilimpahkan kepada kita dalam menjalankan aktivitas, Amien Ya Rabal Alam

Gorontalo, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	<i>Hal</i>
ABSTRAK	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penulisan	7
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN PENGAJUAN HIOTESIS	
2.1 Kajian Teoritis.....	8
2.1.1 Hakikat Permainan Bola Voli	8
2.1.1.1 Pengertian Permainan Bola Voli.....	8
2.1.1.2 Fasilitas dan Perlengkapan Permainan Bola Voli	10
2.1.1.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	15
2.1.1.4 Tinjauan Teknik Dasar <i>Smash</i>	17
2.1.2 Latihan Kekuatan Otot Tungkai	22
2.1.2.1 Pengartian Latihan.....	22
2.1.2.2 Pengertian Kekuatan.....	23
2.1.2.3 Kekuatan Otot Tungkai	25
2.1.2.4 Lompat Rintangan	29
2.2 Kerangka Berpikir	33
2.3 Pengajuan Hipotesis	34

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.1.1	Tempat Penelitian	35
3.1.2	Waktu Penelitian	35
3.2	Metode Penelitian	35
3.3	Desain Penelitian.....	35
3.4	Definisi Operasional Variabel	36
3.5	Populasi dan Sampel	36
3.5.1	Populasi	36
3.5.2	Sampel	36
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.7	Teknik Analisis Data	38
3.8	Pengujian Hipotesis	40

BAB IV DESKRIPSI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	42
4.1.1	Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X_1 (Tes Awal/Sebelum Eksperimen)	42
4.1.2	Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X_2 (Tes Akhir/Setelah Eksperimen).....	43
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis	44
4.3	Pengujian Hipotesis	45
4.4	Pembahasan	46

BAB V PENUTUP

5.1	Kesimpulan	51
5.2	Saran	51

DAFTAR PUSTAKA	53
-----------------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN	55
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Pelatihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Pukulan <i>Smash</i> dalam Permainan Bola Voli di Kelas VIII SMP Negeri 4 Tilamuta Kabupaten Boalemo.....	55
Lampiran 2. Hasil Tes	63
Lampiran 3. Pengkuadratan Hasil Penelitian	65
Lampiran 4. Analisis Data.....	66
Lampiran 5. Pengujian Notmalitas Dan Homogenistas Data.....	73
Lampiran 6. Pengujian Hipotesis	75
Lampiran 7. Dokumen-dokumen	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X_1	42
Tabel 2. Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X_2	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rangkain Gerakan Melakukan Smash	22
Gambar 2. Otot-otot Tungkai Manusia	28
Gambar 3. <i>Jump-in-place</i> dengan <i>two-ankle hot</i>	30
Gambar 4. <i>Standing Jump</i> dengan variasi <i>Standing Jump Over Barrier</i>	30
Gambar 5. <i>Multiple and Jump</i> dengan <i>Barrier Hop</i>	31
Gambar 6 <i>Box Drills</i> dengan <i>multiple box-to-box jumps</i>	32
Gambar 7. Peta Sasaran <i>Smash</i> Bola Voli	37
Gambar 8. Histogram Data Variabel X_1	43
Gambar 9. Histogram Data Variabel X_2	44